

PARCOURS DE FORMATION DU JEUNE JOUEUR

Ecole de Jeune

	MINIBAD (4-10 ans)	ECOLE DE BAD (11-14 ans)	ECOLE DE BAD (15-18 ans)	COMPETITEURS (15-18 ans)
Age	Jusqu'à CM2	6e à 4e	3e à terminale	
Etape de développement	S'amuser, apprendre et se challenger	Se confronter, créer le désir de s'entraîner	Fun, beauté du geste, santé et social	
Description	On leur propose 3 séances par semaine dont une spécifique aux plus petits le vendredi soir. Ils pourront effectuer les trois si besoin. Les bons P2/B1 peuvent également s'entraîner avec les 11-14 ans en plus.	Jeunes collégiens, en quête de confiance en lui. Le sport doit lui permettre de prendre confiance en lui et ses habiletés.	Ados, souhaitant découvrir l'activité ou continuer leur processus d'initiation à l'activité. Les séances doivent permettre un lien social fort entre les jeunes, des situations fun et avec des occasions de se dépenser physiquement.	Ados, souhaitant progresser, garder un lien social fun, se dépenser et améliorer leurs résultats en Rencontre Départementale Jeune (RDJ)
Nb de séances	1 à 3	1 à 2	1	2
Détails séances	Maromme	Maromme	Maromme	Maromme
	Mardi 17h-18h30	Lundi 18h-19h30		
	Mont Saint Aignan	Mont Saint Aignan	Mont Saint Aignan	Mont Saint Aignan
	Mercredi 9h-10h30 Vendredi 17h-18h15	Mercredi 16h30-18h	Mercredi 18h-19h30	Mercredi 18h-19h30 Vendredi 18h15-20h15
Objectifs	Développer sa motricité générale S'amuser grâce au sport Découvrir l'activité	Découvrir l'activité S'initier aux différents coups Développer sa motricité générale	Développer la force et l'endurance Découvrir les gestes techniques et des jeux Appartenir à un groupe et se faire des amis	Développer la force et l'endurance Etre performant à son niveau (RDJ) Développer une culture bad / intérêt arbitrage

Filière Performance du Club

	AVENIR RELEVE	AVENIR ELITE	ESPOIRS	ACADEMIE
Age	9-12 ans	10-14 ans	14-17 ans	18 ans et +
Etape LTAD	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
	"Construire ses rêves." Développement des sensations liées au volant et la vitesse de ses déplacements. Développer du plaisir à partager des échanges de qualités avec ses partenaires.	"Etre la meilleure version de soi." Se concentrer sur le processus plus que sur les résultats. Prendre confiance dans ses évolutions. Prendre plaisir dans la progressions de ses habiletés et compétences. Prendre conscience de l'importance des qualités à avoir pour atteindre ses objectifs, ses rêves.	Construire son projet de vie. S'intégrer à un collectif. Etre dur avec soi à l'entraînement. Se battre pour atteindre ses objectifs. S'organiser dans une vie compliquée d'adolescent et être conscient de la rigueur à avoir pour mener son double projet. S'auto-évaluer et être honnête avec soi même.	"Avant de vouloir le faire, peux le faire." Equilibre, projet et organisation en symbiose. L'athlète se construit un mode de vie et un entourage en adéquation avec ses objectifs (sportifs, professionnels, scolaires, sociaux).
Nb de séances	2 à 3	2 à 4	3	Variable / Projet
Séances au choix	Poussins + Benjamin 1	Benjamin / Minime	Cadet / Junior	Senior
	Lundi 18h-19h30 : Ecole de jeune (Maromme) Mardi 17h-18h30 : Ecole de jeune (Maromme) Mercredi 9h-10h30 : Ecole de jeune (MSA) Jeudi 17h30-19h30 : Avenir Relève (Maromme)	Lundi 18h-19h30 : Ecole de jeune (Maromme) Mardi 18h-20h : Avenir Elite (Maromme) Mardi : Joueurs extérieurs (Barentin ou Totes) Mercredi 16h-18h30 : Avenir Elite (MSA) Jeudi 17h30-19h30 : Avenir Elite (Maromme) Vendredi 18h15-20h15 : Jeune compet (MSA)	Lundi 19h45-21h45 : Collective Adulte (Maromme) Mercredi 16h30-19h : Collective Espoirs (Maromme) Jeudi 19h-21h : Collective Adulte (Maromme)	Entraînement bi-quotidien Emploi du temps individuel 3 entretiens annuels Séances de musculation (11h-12h, 2 par semaine)
	Benjamin 2			
	Lundi 18h-19h30 : Ecole de jeune (Maromme) Mercredi 16h30-18h : Ecole de jeune (MSA) Jeudi 17h30-19h30 : Avenir Relève (Maromme) Vendredi 18h15-20h15 : Jeune compet (MSA)			
Objectifs	Je découvre le goût de l'effort Je découvre les ICN J'apprends de nouveaux coups J'apprends le respect du partenaire / entraîneur Je découvre mes points forts	Les apprentissages gonflent ma confiance J'enrichi ma culture bad Je perfectionne mes coups J'essaye de nouvelles méthodes Je suis conscient de mes points forts	Je programme mes tournois P-P pour s'adapter au jeu en senior S'intégrer aux équipes senior Je construis mon projet Je me bat pour ma place en I-C Je cherche des performances exceptionnelles	Je planifie mes entraînements J'ai une vie équilibrée Je performe en I-C, je suis clé dans mon équipe Performer sur des objectifs définis